



CINEMA



and feel happiness

うつ家族を支える はびねす・ラボ



うつ家族カウンセラーとして関わる



パーパス（存在意義）

大切な人が心の不調に直面したとき、
その隣で支えるあなたが孤立すること
なく、ご自身も大切にしながら共に歩
んでいける社会をつくる



ビジョン（目指す未来）

うつ病や心の不調に悩む家族が、専門的
な支援を受けながら心の回復と生活の質
の向上を実現し、社会全体で支え合う文
化を根付かせる



バリュー（価値観）

- ・共感と傾聴：家族の悩みに深く共感し、心から耳を傾ける
- ・専門性と信頼性：心理学やマインドフルネスなどの専門知識を活かし、信頼性の高い支援を提供
- ・自己ケアの重要性：支える側の心身の健康も大切にし、共に歩む姿勢を持つ
- ・社会的責任：家族支援の重要性を広め、社会全体での理解と支援を促進



ミッション（使命）

うつ病や心の不調に悩む家族を支える
方々に対し、専門的なカウンセリングと
実践的なサポートを提供し、心と生活の
両面から寄り添う



うつ家族カウンセラー
鎌田めぐみ

はびねす・ラボは、うつ病や心の不調に悩む家族を専門的にサポートするカウンセリングサービスです。代表の鎌田めぐみは、自身の家族経験をもとに、産業カウンセラーや国家資格キャリアコンサルタントの知識を活かし、寄り添い型の支援を提供しています。家族が抱える不安や孤立感に共感しつつ、心の整理や自己ケアの方法を実践的に伝えるほか、マインドフルネスやワークショップを通じて生活の質向上も支援。支える側も大切にしながら、家族全体が安心して歩める社会を目指します。

活動内容

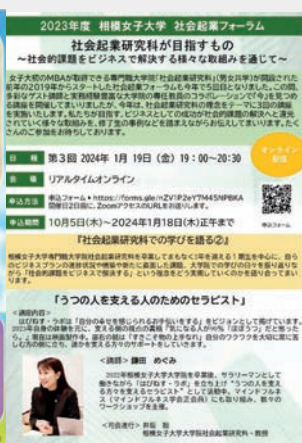
はぴねす・ラボ うつを支える家族の相談室



書籍出版・自主映画製作



講演活動



夢ドリームプラン・プレゼンテーション 世界大会（ドリプラ）にてプレゼン！

私自身のうつ家族としての体験をもとに
「支える家族が孤立せず、自分を大切にしながら
生きられる社会」をテーマに発表しました。



くにたち映画祭にて上映



地域の人と人をつなげる活動を運営中



講演会・上映会の様子

